7

Die Cur

der

Fettleibigkeit in Marienbad.

Eine kurze Darlegung für Curgäste

von

Med. & Chir. Dr. E. Heinrich Kisch,

Docent der k. k. Universität in Prag, dirigirender Hospitals- und Brunnenarzt in Marienbad, correspondirendes Mitglied der ärztlichen Vereine in Berlin, Constantinopel, Dresden, Görlitz, Hanau, Herrmannstadt &c.

Marienbad.

E. A. Götz.

1873.

Vorwort.

Der geistreichste Feinschmecker dieses Jahrhunderts Brillat-Savarin schreibt in seiner Physiologie du goût: „Wäre ich wohlbestallter Arzt mit einem Doctordiplome, so hätte ich zuerst eine gute Monographie der Fettleibigkeit geschrieben und dann hätte ich mein Reich in diesem Winkel der Wissenschaft aufgeschlagen und so den doppelten Vortheil genossen, Leute, die sich vortrefflich befinden, als Kranke zu behandeln und ausserdem von der schönen Hälfte des Menschengeschlechtes täglich belagert zu werden, denn ein richtiges Mass von Rundung zu besitzen, weder zu viel noch zu wenig, ist für die Frauen das Studium ihres ganzen Lebens.“

Ein solcher Arzt für Fettleibige, ein Specialist in diesem Fache par excellence wie selten einer, ist nun — — — unser Curort Marienbad mit seinen unübertrefflichen Heilquellen gegen Fettleibigkeit. Seit langer, langer Zeit der Zufluchtsort aller Jener, welche sich ihres Ueberflusses an Fett entledigen wollen, wächst sein Ruf alljährlich; mit jeder neuen Saison strömen Tausende solcher Leidenden hierher, so dass ein englischer Arzt die fetten, aufgedunsenen Leiber geradezu als ein characteristisches Kennzeichen der Marienbader Curgäste angiebt.

Soll aber die Marienbader Cur gegen Fettleibigkeit dauernden Nutzen schaffen, so ist eine gewisse Modification derselben und vor allem eine strenge Regelung der Lebensweise nöthig.

Diese Momente genauer darzulegen, ist der Zweck der folgenden Zeilen, welche ich auf Aufforderung vieler meiner Patienten um so lieber veröffentliche, als es für mich ermüdend und oft geradezu unmöglich ist, jeden Tag so und so viele

Mal, meine Ansichten hierüber mündlich zu erörtern.

Vielleicht ist es auch vielen Curgästen Marienbad's nicht unwillkommen, zugleich den gegenwärtigen Standpunkt der Lehre von der Fettleibigkeit kurz dargelegt zu finden.

Den Leserinen und Lesern meine besten Wünsche!

Die Cur der Fettleibigkeit in Marienbad.

Als Fettleibigkeit bezeichnen wir die übermässige Fettansammlung im menschlichen Körper in der Form von Fettanbildung. Unter normalen Verhältnissen beträgt das Fett bei einem Erwachsenen von mittlerer Grösse den zwanzigsten Gewichtstheil des ganzen Körpers. Für einen 160 Pfund schweren Mann beträgt also die normale Fettquantität etwa 8 Pfund. Für das weibliche Geschlecht stimmen die Angaben der Physiologen darin überein, dass das Fett den sechszehnten Theil des Körpergewichtes unter normalen Verhältnissen bildet. Ist diese Grenze überschritten, so kann man von Fettleibigkeit sprechen, und erst wenn Beschwerden die Folge bilden, von einem krankhaften Zustande „Fettsucht.“ In der Regel

erreicht der Mann das höchste Gewicht im Alter von 40 Jahren, die Frau hingegen wiegt am meisten um das 50. Jahr. Krankhafte Zustände machen natürlich Ausnahmen.

Uebermässige Fettleibigkeit kann die Folge einer gewissen natürlichen Anlage sein, oder sie entsteht durch reichlichen Genuss von solchen Nahrungsmitteln, welche bereits fertiges Fett enthalten, oder wenigstens solche Bestandtheile aus denen im Körper leicht Fett gebildet werden kann, Eine fernere Ursache der Fettleibigkeit ist übermässiges Essen und Trinken überhaupt, Mangel an Leibesübung und Verlängerung des Schlafes.
„Fett macht Fett" ist ein längst bekannter und bewährter Satz. Der reichliche Genuss von Butter, Oel, Fett, Speck, fettem Fleische, der starke Zusatz von Fett zu den verschiedenen Speisen bewirkt natürlicher Weise starke Fettablagerungen im Körper.

Neuern Untersuchungen haben jedoch nachgewiesen, dass die Fettbildung auch ohne Einführung von fertigem Fett mit der Nahrung erfolge. Und zwar sind solche Stoffe aus denen die Fettbildung erfolgt, die sogenannten Kohlehy-

drate: die Stärke, das Dextrin, der Zucker, das Gummi, vielleicht auch die Milchsäure, dann nebst den Kohlehydraten auch das Eiweis. Dieses letztere Moment haben besonders neuere Untersuchung dargethan.

Gesteigerte Ernährung ist also im Allgemeinen ein den Fettabsatz begünstigender Umstand, der aber speziell noch vermehrt wird, wenn jene durch Fettkohlehydrate und Eiweiss erfolgt. Die Kohlehydrate können nämlich durch den Stoffwechsel im Körper in Fett umgewandelt werden oder schützen mindestens das abgelagerte Fett vor Verbrauch, indem sie sich des Sauerstoffes im Körper bemächtigen, welcher sonst zur Verbrennung von Fett verwendet würde. An solchen Stoffen, den sogenannten Respirationsmitteln sind die meisten aus dem Pflanzenreiche stammenden Speisen reich, besonders Brot, Mehlspeise, Kartoffeln, Reis, Breiarten.

Wenn Zucker, Fett und Stärkemehl, drei ausgezeichnete „Fettmacher“ sich vereinigen, wie dies bei unseren Mehlspeisen in wohlschmeckender Weise der Fall ist, so ist es leicht begreiflich, dass dann die Wirkung nicht ausbleibt, um so mehr, wenn der Gaumenkitzel zum Uebermasse

im Genusse verleitet und süsse Weine die Begleiter bilden. Dann kann es dem Esskünstler an Embonpoint nicht fehlen.

Aber auch bei der minder bemittelten Klasse kann leicht ein stattliches Bäuchlein angemästet werden durch Kartoffeln, die an Stärkemehl so reich sind, durch Alkoholhaltige Getränke, Brantwein, malzreiches Bier. Die Biertrinkenden Völker haben die wunderbarsten Bäuche und der bairische Bierbauch erfreut sich eines wahren Weltrufes.

Ebenso wichtig, wie die Beschaffenheit der Nahrung sind für die Bildung der Fettleibigkeit alle diejenigen Verhältnisse, welche den Stoffwechsel und damit den Fettverbrauch mindern. Andauernde Ruhe der Muskeln, geringe körperliche Bewegung bei gleichbleibender mässiger Ernährung, der andauernde Aufenthalt in geschlossenen Sauerstoffarmen Räumen ohne genügende Bewegung in freier Luft begünstigen die Fettablagerung. Dasselbe gilt für die Gewohnheit allzulange dauernden Schlafens. Es bildet sich da um so leichter Fett, je mehr gleichzeitig „Respirationsmittel“ genossen werden. Ein gewisses, ruhiges phlegmatisches Temperament

das frei von erregenden und aufreibenden Leidenschaften, das Leben geniesst, wie es sich eben giebt, befördert auch die Fettbildung.

Man hat das Klima als ein wesentliches ursächliches Moment übermässiger Fettansammlung angeführt; allein während das kalte, feuchte Klima nördlicher Gegenden z. B. von Holland der Entstehung von Fettleibigkeit günstig zu sein scheint, findet man ja diesen Umstand bekanntlich äusserst häufig in den entgegengesetzten Klimaten bei den Orientalen. Gewisse Nationalitäten zeichnen sich durch Neigung zur Fettleibigkeit aus, und sind unter meinen Beobachtungsfällen Ungarn, Polen und Bewohner der Donaufürstenthümer die überwiegenden.

Die Fettleibigkeit erreicht oft einen sehr hohen Grad. In alten und neuen Büchern findet man Beispiele von ausserordentlicher Fettleibigkeit. Wer in Marienbad sich einige Zeit auf der Promenade aufhält, hat vollauf Gelegenheit in dieser Richtung prächtige Studien zu machen. Herren und Damen von 300 Pfund Körpergewicht und darüber gehören hier nicht zu den Seltenheiten. Das stärkste Beispiel von Fettsucht ist in der Literatur ein junges Mädchen, welches in

ihrem 20. Lebensjahre 450 Pfund wog. Bei ihrer Geburt wog dieselbe 13 Pfund, in einem Alter von sechs Monaten hatte sie bereits ein Gewicht von 42 und im vierten Jahre von 150 Pfund. So berichten die französischen Aerzte Percy und Laurent. Ich selbst habe wiederholt junge Leute im Alter von 18—20 Jahren behandelt, welche das stattliche Körpergewicht von 240—260 Pfund erreicht hatten.

Die Fettleibigkeit beeinträchtigt, wenn sie einen gewissen Grad erreicht, eben so sehr die Schönheit wie die Gesundheit.

Die Schönheit wird geschädigt, indem die Fettleibigkeit die ursprüngliche Harmonie der Körpertheile stört, da durch die Ablagerung von Fett nicht alle Theile in gleicher Weise zunehmen. Es werden Vertiefungen durch Fett ausgefüllt, die von der Natur dazu bestimmt waren, Schatten zu bilden; es verschwinden Furchen und Falten, welche natürliche Begrenzungen darstellten.

Das Gesicht sehr hochgradig fettleibiger Personen erscheint ausdruckslos. Der Grund liegt darin, dass unter dem deckenden Fettpolster die grössere Straffheit einzelner Muskeln schwerer hervortritt, Gesichtsfalten seltener erscheinen und

rasch wieder verschwinden. Lichtenberg sagt in seiner scharfen Weise: „Es gibt Leute, die so fette Gesichter haben, dass sie unter dem Speck lachen können, so dass der grösste physiognomische Zauberer nichts davon gewahr wird, da wir arme und dürre Geschöpfe, denen die Seele unmittelbar unter der Epidermis sitzt, immer die Sprache sprechen, worin man nicht lügen kann.“

Die alten Griechen, deren Schönheitssinn besonders auf Anmuth und Ebenmässigkeit der Formen sich, betrachteten ein Uebermass derselben als Hindernisse einer schönen und glücklichen Körperbildung.

Bei Damen besonders beeinträchtigt das Uebermass der Formen, deren sanfte Wellenlinien zur höchsten Zierde des weiblichen Geschlechtes gehören, den Begriff des Schönen.

Uebermässige Fettentwickelung verursacht auch manichfache Störungen der Gesundheit, krankhafte Erscheinugen in den verschiedenen inneren Organen. Sie veranlasst Störungen im Blutkreislaufe, welche Blutandrang gegen das Gehirn, Stokkungen des Blutes in den Unterleibsgefässe, Schwellungen der Venen u. s. w. hervorrufen. Es kann

ferner zur Fettbildung an der Leber und Fettablagerung am Herzen kommen.

Wenn die Fettsucht einen hohen Grad erreicht hat, so geben sich die verschiedenen Beschwerden, welche die Fettablagerung in den inneren Organen veranlasst, schon in der äusseren Erscheinung kund und ich kann davon ohngefähr folgendes allgemeines Bild geben:

Personen, die an hochgradiger Fettleibigkeit leiden, haben gewöhnlich ein etwas geröthetes Gesicht. Die geringste Anstrengung stärkerer Bewegung, Bücken des Oberkörpers treibt das Blut gegen Kopf. Die Transpiration an der Haut des Kopfes ist gewöhnlich eine grössere. Die Haut erscheint allgemein glatt, glänzend. Das Kinn wird durch Fettablagerung wulstig, Der Hals erscheint kurz und dick. Das Hinterhaupt geht in gerader Linie in den Nacken über. Die Arme werden cylinderförmige Wülste, über welche die Haut prall gespannt ist und sich nicht in Falten heben lässt, während die Hände kleiner scheinen, da sie im Allgemeinen später an der Fettbildung Theilnehmen.

Der Unterleib wird sehr ausgedehnt, zuweilen geradezu fassförmig oder in mehrfachen

Wulstungen herabhängend, Die Schenkel zeigen enormen Umfang, die Haut bildet gegen die Knie zu wulstige Falten, die Beine nehmen auch beträchtlich zu, während bei den Füssen sich ein gleiches Verhalten wie bei den Händen zeigt.

Um das Gleichgewicht zu erhalten, müssen sehr hochgradig Fettleibige mit auswärts gerichteten Beinen bedächtig herschreiten, den Kopf hochhalten nnd den Körper stramm nach rückwärts ziehen. Wenn solche mit Fettmassen geplagte Personen gehen, klagen sie durchwegs über quälende Kreuzschmerxen, denn durch das Bestreben, das Gleichgewicht zu erhalten, werden die Rückenmuskeln stark angestrengt; wenn sie sitzen, werden sie leicht von Schläfrigkeit überfallen; wenn sie liegen, müssen sie den Kopf hochhalten und den Körper möglichst hoch lagern, um nicht von Hustenreiz geplagt zu werden, denn die grosse Menge Fett, welche im Unterleibe angesammelt ist, treibt das Zwerchfell in die Höhe, übt einen Druck auf Herz und Lungen aus und veranlasst Brustbeklemmungen.

Der Apetit ist meist nicht übermässig gross. Ich fand dies bei dem grösseren Theile der Fettleibigen. während der Franzose sagt: „Les obè-

ses sont des grandes mangeurs.“ Hingegen ist gewöhnlich starker Durst vorhanden und sind besonders Kohlensäure haltige Getränke beliebt.

Dies das allgemeine Bild, welches für extreme Grade von Fettsucht passt. Bei mässigen Graden treten natürlich die oben bezeichneten Erscheinungen nicht so klar zu Tage.

Hochgradige Fettleibigkeit beeinträchtigt auch die geistige Thätigkeit, macht sinnlich, unfähig wie zu grösseren körperlichen, aüch zu ernsteren geistigen Arbeiten. Cäsar sagte, als man ihm Dolabella und Antonius der Verschwörung wegen verdächtigte: „Diese Beiden fürchte ich nicht, denn sie sind fettleibig, sie sind zu behäbig, um etwas Ernstes zu unternehmen. Und Dr. Rothe sagt von Fettleibigen Männern: „Que la plus part des hommes qui se surchargent de graisse avec facilité, sont de profonds égoistes.“

Indess fehlt es auch unter Fettleibigen selbstverständlich nicht an geistig hervorragenden Persönlichkeiten. Der durch seine Körperfülle bekannte grosse Pompejus Marins, der Herzog von Mainz, der berühmte Chef der Ligue, der König Johann Sobiesky von Polen, sowie

Napoleon der Erste sind solche historische Beispiele.

Die Fettleibigkeit schadet der Kraft des Körpers, indem sie das Gewicht der zu bewegenden Masse des Körpers vermehrt, ohne die treibende Kraft zu vergrössern, sie schadet ihr ferner, weil sie die Athmung erschwert, was jede Arbeit unmöglich macht, die einen längeren Gebrauch der Muskelkraft benöthigt. Fette Personen sind darum nicht immer starke Personen.

Aber auch die Blutbildung ist durch Fettleibigkeit beeinträchtigt. Sehr fette Personen sind, wie ich nicht genug oft betonen kann, auch wenn ihr Aussehen eine gewisse Blutfülle zu verrathen scheint, stets Blutarm. Ich fand dies bei Experimenten an Thieren und am Krankenbette bei Menschen ganz klar und deutlich.

In der Erkenntniss des geringen Blutgehaltes bei fetten Personen liegt die Erklärung für den Erfahrungssatz, dass fettreiche Körper eine geringere Energie ihrer Organthätigkeiten und Widerstandskraft gegen äussere störende Einflüsse entwickeln. Da die Grösse des Stoffwechsels im direkten Verhältnisse zur Blutmenge steht, so ist

leicht erklärlich, dass der Stoffwechsel fetter Individuen sich absolut geringer zeigt.

Hippocrates hat schon vor langer Zeit gesagt, dass die zu fetten Individuen einem plötzlichen Tode mehr ausgesetzt sind, als die mageren. Und in der That haben die mit grosser Körperfülle gesegneten Individuen leichter Schlaganfall zu befürchten. Es erklärt sich dies leicht durch die Behinderung, welche der Kreislauf und die Respiration erfahren. In der Regel erreichen Personen, welche frühzeitig fettleibig werden, selten ein hohes Alter, wenn sie nicht ihr Leiden zu bekämpfen suchen.

Als gewöhnlichstes Symptom der Fettleibigkeit kommt die Fettleber vor und glaube ich wohl nicht zu viel zu sagen, wenn ich ihr Vorkommen in 9 Zehntel der Fälle hochgradiger Fettleibigkeit behaupte. Mässige Grade von Fettleber veranlassen keine Functionsstörungen und bieten wenige Anhaltspunkte. Bei höheren Graden von Fettleber zeigt sich Veränderung der Grösse und Form der Leber. Der Durchmesser der Leber von hinten nach vorne nimmt zu, dabei wird dieselbe schlaff und welk, geneigt, sich abwärts zu

senken, welche Umstände durch die Percussion erkannt werden können.

Fettherz ist auch eine nicht seltene Erscheinung bei Fettsucht und kann die grössten Beschwerden, ja selbst den Tod verursachen. Die Fettmassen überwuchern nämlich zuweilen das Herz in dem Grade, dass dieses in seinen Bewegungen wesentlich behindert wird.

Bei Fettleibigen sind sehr häufig Katarrhe der Schleimhäute der Athmungsorgane und Kurzathmigkeit, verursacht durch ungleichmässige Blutvertheilung, ferner Verdauungsbeschwerden vorhanden (Magendrücken und Stuhlverstopfung sind gewöhnliche Symptome.)

Bei Frauen gibt die Fettleibigkeit zu einer grossen Reihe von Frauenkrankheiten, Störungen in den weiblichen Functionen Veranlassung und habe ich zuerst in einer wissenschaftlichen Abhandlung über diesen Gegenstand (Prag bei Dominicus 1872) den Zusammenhang der Fettleibigkeit der Frauen mit Krankheiten der Sexualorgane erörtert, welcher bisher von Frauenärzten weniger beachtet worden war. Ich habe an 215 derartigen Krankheitsfällen die Wichtigkeit erörtert, welche die Fettleibigkeit im Ge-

schlechtsleben der Frau besitzt und viele Heilungsfälle durch die von mir zugleich mit der Marienbader Cur vorgenommene örtliche Behandlung mitgetheilt.

Nicht selten tritt mit übermässiger Fettleibigkeit auch Beginn von Zuckerharnruhr auf. Einige Erfahrungen, die ich hierüber in Marienbad machte, veranlassen mich jetzt, bei jedem mir zur Behandlung kommenden Fettleibigen den Harn genau auf Anwesenheit von Zucker zu untersuchen.

Ueberhaupt will ich hier betonen, dass bei jedem Fettleibigen, der sich einer Kur unterzieht, eine genaue Untersuchung seiner inneren Organe dringend nöthig ist und Wer ohne so zu untersuchen oder gar untersuchen zu können, Fettleibigkeit kuriren will, grossen Schaden anrichten, ja gerade dazu das Leben des Patienten gefährden kann, wie ich dies noch später erörtern werde, Damen aber möchte ich es sehr an's Herz legen, jede falsche Scham zu meiden und sich in die Behandlung eines Arztes zu begeben, der mit Frauenleiden genauer vertraut ist. — —

Für die Cur der Fettleibigkeit bietet

Marienbad wie kein zweiter Curort treffliche Heilmittel, deren richtige Anwendung Grosses zu leisten vermag. Die beiden Hauptquellen, Marienbad's, der Kreuzbrunnen und Ferdinandsbrunnen sind Mineralwässer, die sich vor Allem durch ihren grossen Gehalt an Glaubersalz (schwefelsaures Natron) neben Kochsalz (Chlornatrium) und kohlensaurem Natron auszeichnen. Es enthält der Kreuzbrunnen in 1 Pfunde Wasser 38 Gran schwefelsaures Natron, 13 Gran Chlornatrium und 12 Gran doppelt kohlensaures Natron, der Ferdinandsbrunnen 38 Gran schwefelsaures Natron, 15 Gran Chlornatrium und 13 Gran doppelt kohlensaures Natron. Dabei sind diese Quellen reich an Kohlensäure und doppelt kohlensaurem Eisenoxydul.

Das Glaubersalz übt einen unleugbaren Einfluss auf die Rückbildung von Fettansammlungen aus. Es wird in Folge der Einnahme des schwefelsaurem Natrons (Glaubersalzes) die Umsetzung der stickstoffhaltigen Körperbestandtheile, der Leim- und Eiweisgewebe beschränkt und der Verbrennungsprozess mehr auf die Fettgebilde des Körpers gerichtet. Diese Wirkung der Glaubersalzwasser tritt zu Tage, ohne dass

die Erzeugung von Diarrhoen nothwendig ist. Ich kann es nicht genug betonen, dass es für Fettleibige nicht nöthig ist, in Marienbad stark abzuführen, sondern dass die Fettreduction auch ohne diess durch unsere Glaubersalzwässer erfolgt. Ja bei hochgradig Fettleibigen und bei fettleibigen Frauen halte ich, da bei diesen Personen, wie schon erwähnt, immer Blutarmuth vorhanden ist, starkes Purgiren für geradezu schädlich und Gefahrbringend. Ich verordne vielmehr nur solche Gaben unserer Glaubersalzwässer, welche die Darmthätigkeit mässig und die Urinabsonderung stark anregen.

Durch sarkes Purgiren in Marienbad nimmt allerdings das Fett rascher ab, aber auf Kosten der Gesundheit, das Blut erhält eine wässrige Beschaffenheit, es ist der Eintritt von Wassersucht und anderen üblen Zufällen zu befürchten. Durch mässige Gaben unserer Quellen hingegen erfolgt eine allmälige, stetige und dauernde Fettabnahme ohne Verderbniss des Magens und Verschlechterung des Blutes.

Ich bin darum ein Feind von starken Zusätzen von Marienbader Brunnensalz zu den Quellen, wodurch die Verdauung leicht beeinträchtigt

und zu starkes Purgiren veranlasst wird. Für noch viel schädlicher muss ich den Gebrauch drastischer Abführungsmittel, Pillen u. s. w. bei der Marienbader Brunnenkur erklären. Hierdurch werden böse Zufälle durch Schwächung der Verdauungsorgane und Beeinträchtigung der Blutbildung herbeigeführt. Es handelt sich ja nicht um Taschenspielerkunststücke durch einige Pillen so und so viel Pfund Fett in 24 Stunden verschwinden zu machen, sondern der Stoffwechsel des Organismus soll allmälig umgeändert werden!

Es werden auch Kochsalzwässer wie Kissingen und Homburg gegen Fettleibigkeit empfohlen. Sie leisten aber bei Weitem nicht dasselbe wie die Quellen Marienbads. Um auch nicht den Schein des Parteiischen auf mich zu laden, lasse ich hierüber einen an Kochsalzwässern selbst praktizirenden Brunnenarzt Dr. Braun sprechen, der Folgendes angiebt: „Wollte man in den höheren Graden von Fettleibigkeit, wie es leider noch oft geschieht, durch starke Kochsalzkuren die abführende Wirkung forciren, so würde man zwar eine Abmagerung erzielen, aber nicht des Fettes allein sondern eine Störung der Verdauung, einen Darm-

katarrh, der an sich eine neue Krankheit, ein neues Behandlungsobject setzen würde, darauf beruht die Concurrenz zwischen Kissingen und Karlsbad oder Marienbad u. dergl. Mässige Curen in Kissingen und Homburg erzielen in mässigen Fällen dasselbe, was Karlsbad und Marienbad, versagen in bedeutenden Fällen ihre Wirkung auf die Fettresorption, und wenn sie forcirt werden, so erzeugen sie zwar auch eine Abmagerung, aber auf Kosten der Verdauung und Gesundheit, während Karlsbad und Marienbad das Fett resorbiren ohne die Verdauung und Blutbildung zu schädigen. Es gab eine Zeit, wo auch in Karlsbad und Marienbad vorwiegend stark abführende Curen gebräuchlich wareu, und wo man gewohnt war, den Kranken in erschöpftem Zustande zurückkehren zu sehen, das war die Zeit, wo Kissingen und Homburg aufkamen; jetzt, wo man mit Glaubersalzwässern discret verfährt, ist die Concurrenz mit den Kochsalzwässern geklärt."

Von Jodwässern, welche gleichfalls gegen Fettsucht empfohlen wurden, gilt das von den Kochsalzwässern Gesagte in noch erhöhtem Masse.

Neben dem Kreuzbrunnen und Ferdinandsbrunnen lasse ich hochgradig Fettleibige, so

wie an Fettleibigkeit leidende Damen, wo ich also stets Verarmung an Blut annehme, unsere Eisenwässer (Ambrosius- oder Karolinenbrunnen) trinken, um auf Verbesserung der Blutbeschaffenheit zu wirken. Ferner verordne ich während des Tages als gewöhnliches Getränke die „Waldquelle," welche durch ihren mässigen Salzgehalt und Kohlensäurereichthum günstig wirkt. Die Waldquelle ist ein höchst erfrischender und angenehm schmeckender Säuerling.

Ausser der Trinkkur für Marienbad ist für Fettleibige auch die Badekur von grosser Wichtigkeit, denn in den Bädern besitzen wir ein treffliches Mittel, den Stoffwechsel lebhaft anzuregen und dadurch den Fettverbrauch mächtig zu steigern. Es sind hier besonders die Kohlensäurehaltigen Marienquellbäder, die Kohlensäurereichen Ferdinands- und Ambrosiusbäder, so wie die ausgezeichneten Moorbäder beachtenswerth. Die Marienquellbäder eignen sich für mässige Grade von Fettleibigkeit überhaupt die Ferdinands- und Ambrosiusbäder verordne ich vorzugsweise fettleibigen Frauen und wo die Blutbildung beeinträchtigt ist. Von den Moorbädern sah ich grossartige Wirkungen, wenn Fettablagerung

sich in den inneren Organen namentlich Fettleber nachzuweisen ist.“

Ganz strikte muss ich mich gegen Anwendung lange dauernder heisser Bäder aussprechen und muss vor schablonmässig allgemeiner Verordnung von Dampfbädern aufs Energischste warnen. Die Dampfbäder sind für Fettleibige ein oft höchst gefährliches Mittel, dessen Anwendung wohl überdacht werden muss. Sie sind unbedingt schädlich, sobald sich Fettablagerung am Herzen nachweisen lässt oder wenn Blutandrang gegen den Kopf vorhanden ist. Eintritt von Schlaganfall ist in solchen Fällen ein Ereigniss, das gar nicht so selten ist.

Nur mässig warme Bäder sind angezeigt und es erscheint sogar passend, mit der Temperatur derselben allmälig bis zu kühlen Bädern herunterzugehen.

Die Cur der Fettleibigkeit erfordert aber neben der Trink- und Badekur in Marienbad eine strenge Regelung der Nahrungs- und Lebensweise. Und ich will es geradezu gestehen, dass ohne diese letztere Marienbad nie und nimmer hilft und helfen kann.

Vor Allem sind drei Vorschriften zu beach-

ten: Mässigkeit im Essen, Enthaltsamkeit im Schlaf, häufige Bewegung zu Fuss.

Wer sich nicht die Willenskraft anzueignen vermag, nicht vollständig satt von der Tafel aufzustehen, der muss allerdings auf die Hoffnung Verzicht leisten, seines lästigen Fettes los zu werden. In früherer Zeit verstand man unter Diaet Fettleibiger — die Hungercur. Man liess so wenig als möglich Nahrung nehmen, damit der Körper das Fett verliere. Das ist nicht richtig. Hungercur heisst nicht Fettvermindern, sondern den ganzen Organismus zerstören.

Es handelt sich nebst Vermeidung von Unmass vorzüglich darum die Beschaffenheit der Nahrungsmittel zu regeln. Vor Allem sind die Fettmacher, die viele „Respirationsmittel“ (Zucker, Stärkemehl, Gummi) enthaltenden pflanzlichen Stoffe, fette und süsse Speisen, Mehlspeisen und Kartoffeln, so wie Bier und süsse Weine zu vermeiden.

Ein Engländer William Banting, der selbst an Fettsucht litt und durch ein geeignetes diätisches Verfahren sich curirte, hat sich durch Feststellung dieser strengen Diät grossen Ruf erworben und seinen Namen in der sogenannten „Ban-

tingcur" verewigt, welche vorzugsweise in einer reinen Fleischkost besteht.

Eine solche strenge Bantingkur dei der Marienbader Brunnenkur durchzuführen, halte ich nicht für angemessen, weil dadurch leicht zu grosse Störungen der Blutbereitung veranlasst werden können, hat man doch in jüngster Zeit nachgewiesen, dass durch lange durchgeführte Bantingkur Geisteskrankheiten, Zuckerharnruhr und Lungenschwindsucht entstanden sind.

Die Diät, wie ich sie für Fettleibige bei der Marienbader Kur verordne, ist im Allgemeinen folgende:

Als Frühstück kann 1 bis 2 Stunden nach dem letzten Glase Brunnen und der während dieser Zeit vorgenommenen Promenade Kaffee oder Thee mit sehr geringem Zusatz von Milch und am liebsten ohne Zucker, dazu Zwieback, der weder süss noch fett sein darf. Der Genuss des allerdings sehr wohlschmeckenden frischen Marienbader Gebäckes isi strenge zu meiden, hingegen kann, um den Hunger zu befriedigen, dem Frühstücke ein Paar weiche Eier oder etwas kaltes mageres Fleisch, roher nicht fetter Schinken zugesetzt werden. Braten, die meist fett sind oder mit Zusatz von

Kartoffeln, sind schädlich. Ein zweites Frühstück ist als überflüssig zu meiden,

Zum Mittagessen eignet sich am besten; eine dünne Fleischbrühsuppe ohne Zusatz von Graupen (Gerstelsuppe) Sago, Brod u. dergl., gekochtes oder gebratenes Fleisch etwas leichtes Gemüse oder Compot. Alles nicht fett oder süss. Etwas Brod, doch nicht frisch gebacken, ist unbedenklich. Nachmittags ist eine Tasse Kaffee, am besten schwarz, gestattet.

Sehr gerne verordne ich Nachmittags Waldquelle mit Zusatz von Citronensäure. Sonst kann als Getränk Waldquelle, Selterwasser, Sodawasser und ein leichter Wein genommen werden. Bier ist durchaus nicht erlaubt.

Zum Abendbrod empfehle ich den Genuss einer leichten Fleischsorte und warne vor der in Marienbad leider noch immer (trotzdem ich seit mehr als zehn Jahren dagegen eifere) landesüblichen „Gerstelsuppe und süsses Compot", welche Fettmacher sind und durchaus nicht leicht verdaulicher Natur.

Die strenge Festhaltung solcher Diät und der absoluten Vermeidung von folgenden Gerichten ist unbedingt nöthig, nämlich: Von allen gepökelten,

geräucherten, fetten Fleischspeisen, Gänse-, Enten- uud Schweinefleisch, Aal, Schleien, Karpfen, Lachs, Stockfisch, Austern, Caviar, neue Häringe, Mehlspeisen, Butter, Käse, Conficturen. Ich will hier speziell betonen, dass ich Fettleibigen den in Marienbad zur Regel gewordenen Genuss neuer Häringe nicht gestatte, weil dieses Fleisch sehr fettreich und unverdaulich ist. Hingegen habe ich, wenn die Verdauungsorgane in Ordnung sind, gegen den Genuss von Erdbeeren und Kirschen, welche in gedankenloser Chabıone allgemein verboten wrrden, bei Fettleibigen nichts einzuwenden, ja empfehle sogar zuweilen geradezu ihnen diese Obstarten, weil sie sehr reich an pflanzensauren Alkalien sind.

Unfolgsammen Patienten, die gerne vollauf essen und sich keinen Genuss entziehen, dabei aber doch etwa durch ein Paar Pillen mager werden wollen, möchte ich Brillat-Savarius allerdings sehr derbe Mahnung citiren, der solchen zuruft: „Nun wie Ihr wollt, esset, mästet Euch, werdet weichlich, plump, kurzathmig und ersticket in der Schmelzbutter, ich werde mir es notiren und Euch in der zweiten Auflage meines Buches als warnen-

des Beispiel anführen.“ Das ist nicht mein Ausdruck, sondern so spricht Brillat-Savarin.

Aber nicht blos die Ernährung, sondern auch die ganze Lebensweise Fettleibiger muss bei der Marienbader Cur geändert werden, um günstige Erfolge zu erzielen. Vor Allem muss das Bestreben dahin gehen, den Stoffwechsel im Organismus zu steigern. Die Lungen nämlich nehmen den Sauerstoff der eingeathmeten Luft auf, der dann durch den ganzen Körper verbreitet wird und durch seine Menge zur grösseren oder geringeren Zersetzung von Fett im Körper beiträgt. Also recht tief athmen, was in unseren herrlichen Wäldern so wohlthuend ist, recht viel Bewegung im Freien machen, wozu die reizende Lage Marienbad's einladet, keine träge Ruhe geniessen, bei Tage durchaus nicht schlafen und während der Nacht nicht länger als höchstens sieben Stunden!

Während ich unter Umständen manchen Curgästen z. B. zarten Damen oder alten Herren ein Mittagsschläfchen auch bei der Marienbader Cur gestatte, muss ich dasselbe Fettleibigen dringendst untersagen und sie vor den üblen Folgen desselben warnen.

Thöricht ist es, wenn Fettleibige zu viel des Guten thun, den ganzen Tag auf den Bergen herumlaufen, sich keine Ruhe und Rast gönnen, nicht einige Minuten zum ruhigen Athmen. Man lasse vielmehr öfter geeignete Ruhepausen eintreten.

Eine angenehme geistige Anregung durch gute Lecture und erheiternden Umgang wirkt entschieden günstig. Hingegen ist jede heftige Aufregung, sie möge, welchen Namen immer haben, während der Cur zu vermeiden. Ballspiel, Billardspiel, Kegelschieben, Scheibenschiessen bildet nützlichen Zeitvertreib.

Wie sehr ich den Gebrauch sogenannter mager machender Arzneien, Pillen &c. bei der Marienbader Cur für schädlich halte, habe ich bereits oben betont.

Eine zweckmässig geleitete, durch 4, 6 oder auch 8 Wochen fortgesetzte Marienbader Trink- und Badecur in Verbindung mit strenger geeigneter Diät ist das vorzüglichste, wahrhaft unübertreffliche Mittel gegen Fettleibigkeit und deren Folgezustände. Möge dasselbe auch bei der freundlichen Leserin und dem geneigten Leser die Wirkung nicht versagen!

Druck von Richard Schmidt in Reudnitz-Leipzig.